

LAMPIRAN KSPR

Ny-D  
63R A.H

Kartu Skor Poedji Rochjati

I K EL F. R	II NO.	III Masalah / Faktor Resiko	IV SKO R	Triwulan			
				I	II	III.1	III.2
		Skor Awal Ibu Hamil	2	2		2	2
I	1	Terlalu muda hamil I $\leq 16$ Tahun	4				
	2	Terlalu tua hamil I $\geq 35$ Tahun	4				
		Terlalu lambat hamil I kawin $\geq 4$ Tahun	4				
	3	Terlalu lama hamil lagi $\geq 10$ Tahun	4				
	4	Terlalu cepat hamil lagi $\leq 2$ Tahun	4				
	5	Terlalu banyak anak, 4 atau lebih	4				
	6	Terlalu tua umur $\geq 35$ Tahun	4				
	7	Terlalu pendek $\geq 145$ cm	4				
	8	Pernah gagal kehamilan	4			4	4
	9		Pernah melahirkan dengan a. terikan tang/vakum	4			
		b. uri dirogoh	4				
		c. diberi infus/transfuse	4				
10	Pernah operasi sesar	8					
II	11	Penyakit pada ibu hamil	4				
		Kurang Darah    b. Malaria,	4				
		TBC Paru        d. Payah Jantung	4				
		Kencing Manis (Diabetes)	4				
		Penyakit Menular Seksual	4				
12	Bengkak pada muka / tungkai dan tekanan darah tinggi.	4					
13	Hamil kembar	4					
14	Hydramnion	4					
15	Bayi mati dalam kandungan	4					
16	Kehamilan lebih bulan	4					
17	Letak sungsang	8					
18	Letak Lintang	8					
III	19	Perdarahan dalam kehamilan ini	8				
	20	Preeklampsia/kejang-kejang	8				
		JUMLAH SKOR				6	6

## LAMPIRAN EPDS

### Kuesioner Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)

Nama : Dini Anandani  
Tanggal Lahir : \_\_\_\_\_  
Tanggal Kelahiran bayi : 09 - 02 - 2022  
Alamat : JL. Bina  
No. Telepon : 08

---

Sebagaimana kehamilan atau proses persalinan yang baru saja anda alami, kami ingin mengetahui bagaimana perasaan anda saat ini. Mohon memilih jawaban yang paling mendekati keadaan perasaan anda **DALAM 7 HARI TERAKHIR**, bukan hanya perasaan anda hari ini.

Dibawah ini ialah contoh pertanyaan yang telah disertai oleh jawaban nya.

Saya merasa Bahagia:

- 0  Ya, Setiap Saat  
1  Ya, Hampir setiap saat  
2  Tidak, tidak terlalu Sering  
3  Tidak pernah sama sekali

Arti jawaban diatas ialah: "saya merasa bahagia dihampir setiap dalam satu minggu terakhir ini.

Mohon dilengkapi pertanyaan lain dibawah ini dengan cara yang sama.

---

Dalam 7 hari terakhir:

1. Saya mampu teratawa dan merasakan hal hal yang menyenangkan  
0  Sebanyak yang saya bisa  
1  Tidak terlalu banyak  
2  Tidak banyak  
3  Tidak sama sekali

7. \* Saya merasa tidak bahagia sehingga mengalami kesulitan untuk tidur

- 3  Ya, setiap saat  
2  Ya, kadang kadang  
1  Tidak terlalu sering  
0  Tidak pernah sama sekali

8. \* Saya merasa sedih dan merasa diri saya menyedihkan

- 3  Ya, setiap saat  
2  Ya, cukup sering  
1  Tidak terlalu sering  
0  Tidak pernah sama sekali

9. \* Saya merasa tidak bahagia sehingga menyebabkan saya menangis

- 3  Ya, setiap saat  
2  Ya, cukup sering  
1  Disaat tertentu saja  
0  Tidak pernah sama sekali

10. \* Muncul pikiran untuk menyakiti diri saya sendiri

- 3  Ya, cukup sering  
2  Kadang kadang  
1  Jarang sekali  
0  Tidak pernah sama sekali



# KONTRASEPSI KB SAAT MENYUSUI

## KONTRASEPSI

Cara untuk

menghindari/mencegah terjadinya kehamilan akibat pertemuan antara sel telur yang matang dengan sel sperma sehingga dapat mencegah terjadinya kehamilan.



## Metode Kontrasepsi KB saat menyusui

### 1. Metode Amenore Laktasi (MAL)



Merupakan metode kontrasepsi dengan cara memberikan ASI secara eksklusif (Hanya ASI tanpa susu formula dan makanan lain).

Syarat untuk metode ini :

- Belum haid
- Menyusui secara penuh
- <6 bulan pasca persalinan

### 2. MINI PIL



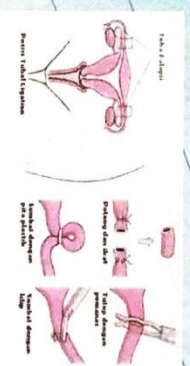
- Isi hanya progesteron
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Pemakaian 1 strip untuk 1 bulan

### 3. SUNTIK 3 BULAN



- Isi hanya progesteron
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Masa pakai 3 bulan

### 4. MOW / MOP (Steril)

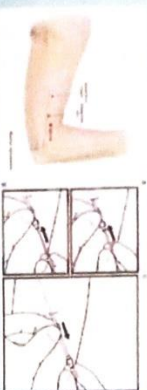


- Kontrasepsi dengan memotong atau mengikat saluran telur pada wanita atau saluran sperma pada pria melalui tindakan operasi kecil
- Bagi yang tidak ingin mempunyai anak lagi.





## 5. IMPLAN/SUSUK



- Isi hanya progesteron
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Masa pakai sampai dengan 3 tahun

## 6. AKDR (Alat Kontrasepsi Dalam Rahim) / IUD



### Jenis IUD Pasca Salin

- Post Placenta (setelah plasenta lahir)
- Post Seksio sesarea (setelah operasi)
- 3 hari Pasca persalinan

### IUD Pasca Salin

- Alat kecil yang dipasang dalam rahim
- Sangat efektif dan aman
- Dapat dicabut kapan saja anda inginkan
- Bekerja hingga 10 tahun, tergantung jenisnya

### Kemungkinan Efek Samping

#### IUD

1. Sebagian efek samping tidak berbahaya
2. Setelah pemasangan:
  - Kram selama beberapa hari
  - Bercak/flek selama beberapa minggu

3. Efek samping umum lainnya

- Haid lebih lama dan banyak
- Bercak diantara siklus haid
- Kram atau rasa nyeri selama haid

(dapat berkurang selama beberapa bulan)

#### Temui Bidan Jika :

- Terlambat haid atau anda merasa hamil
- Benang AKDR berubah panjang, hilang atau lepas
- Mungkinin terkena IMS atau HIV
- Nyeri pada bagian bawah perut



## KB SAAT MENYUSUI



**D III KEBIDANAN  
POLTEKES  
KEMENKES RIAU  
2022**



Menyusui adalah proses pemberian susu kepada bayi atau anak kecil dengan air susu ibu dari payudara ibu. Bayi menggunakan refleks menghisap untuk mendapatkan dan menelan susu. Bukti eksperimental menyimpulkan bahwa air susu ibu adalah gizi terbaik untuk bayi.

## Berikan ASI Eksklusif Sampai bayi Berusia 6 Bulan

Pemberian ASI saja pada bayi tanpa tambahan makanan dan minuman lain. Contoh : susu formula /kaleng, pisang, madu, teh.

### Petunjuk

- # Jangan memberikan makanan dan minuman apapun kepada bayi.
- # Menyusui sesuai kebutuhan bayi, minimal 8 kali dalam 24 jam.
- # Jika bayi telah tidur selama 2 - 3 jam bangunkan bayi untuk di susui.
- # Jika ibu bekerja atau tidak berada dirumah, ibu pemerah ASI dan minta orang lain untuk memberikan ASI perah dengan sendok atau cangkir.

## Cara Memasukkan Puting Susu Ibu ke Mulut Bayi :

- Cuci tangan yang bersih dengan sabun
- Bersihkan payudara dengan kapas yang dibasahi minyak kelapa atau baby oil atau air hangat.
- Keluarkan sedikit ASI dengan memencet area aerola yang dekat puting susu, kemudian oleskan disekitar puting susu.
- Bayi diletakkan menghadap ke ibu dengan posisi kepala dan tubuh bayi, posisi perut ibu menempel pada perut bayi, kemudian hadapkan bayi pada dada ibu.
- Segera dekatkan bayi ke payudara ibu sehingga bibir bawah bayi terletak dibawah puting susu.
- Cara meletakkan mulut bayi dengan benar yaitu dagu menempel pada payudara ibu, mulut bayi terbuka lebar dan bibir bawah bayi membuka lebar.
- Setelah selesai menyusui, bersihkan mulut bayi dengan kapas yang dibasahi dengan air matang.
- Sendawakan bayi dengan cara menepuk-nepuk lembut punggung atas bayi.



## Teknik melepaskan hisapan bayi

Setelah selesai menyusui kurang lebih selama 10 menit, lepaskan hisapan bayi dengan cara :

Masukkan jari kelingking ibu yang bersih kesudut mulut bayi.

Menekan dagu bayi ke bawah.

Dengan menutup lubang hidung bayi agar mulutnya membuka.

Jangan menarik puting susu untuk melepaskan.

## APA ITU MENYUSUI ?

Menyusui adalah proses pemberian susu kepada bayi atau anak kecil dengan air susu ibu dari payudara ibu. Bayi menggunakan refleks menghisap untuk mendapatkan dan menelan susu. Bukti eksperimental menyimpulkan bahwa air susu ibu adalah gizi terbaik untuk bayi.



## TIPS MEMPERBANYAK ASI

- A Membersihkan puting dan melakukan pijatan
- B Menyusui setiap 2-3 jam
- C Memompa ASI
- D Skin to skin contact
- E Kompres payudara
- F Makanan yang memperbanyak ASI
- G Memilih KB yang tepat untuk ibu menyusui
- H Minum air putih yang banyak
- I Dilarang merokok maupun didekat orang merokok
- J Minum air putih yang banyak
- K Istirahat yang cukup untuk ibu dan bayi
- L Memperbanyak mengkonsumsi makanan yang bergizi

## MAKANAN PELANCAR ASI UNTUK IBU MENYUSUI

Pepaya



Daun katuk



Sup



Fenugreek



Sayur merah



Kacang almond



Oatmeal



Labu



Pare



Jagung



## **BERI ANAK KAPSUL VITAMIN A**

- vitamin A untuk meningkatkan kesehatan mata dan pertumbuhan anak
- mintalah kapsul vitamin A pada bulan Februari dan Agustus di Posyandu
- ada dua jenis kapsul vitamin A

## **KAPSUL BIRU**

Untuk anak umur 6-11 bulan.  
Berikan 1 kali dalam setahun



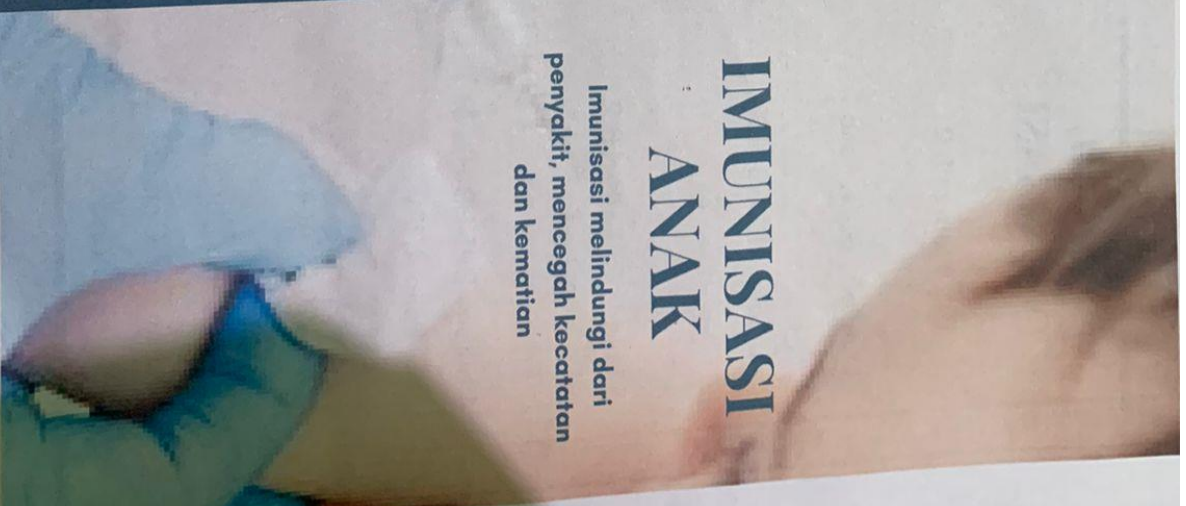
## **KAPSUL MERAH**

Untuk anak umur 1-5 tahun.  
Berikan 2 kali dalam setahun



## **IMUNISASI ANAK**

Imunisasi melindungi dari penyakit, mencegah kecatatan dan kematian





## JADWAL IMUNISASI

0-24 jam : HB 0

1 bulan : BCG, Polio 1

2 bulan : DPT-HB-HiB 1,  
Polio 2

3 bulan : DPT-HB-HiB 2,  
Polio 3

4 bulan : DPT-HB-HiB 3,  
Polio 4, IPV

9 bulan : Campak

18 bulan : DPT-Hb-Hib  
lanjutan dan Campak  
lanjutan

### TUJUAN PEMBERIAN VAKSIN

#### HEPATITIS B

Mencegah penularan  
penyakit Hepatitis B dan  
kerusakan hati

#### BCG

Mencegah penularan  
penyakit TBC (Tuberkulosis)  
yang berat

#### POLIO, IPV

Mencegah penularan  
penyakit polio yang dapat  
menyebabkan lumpuh layu  
pada tungkai dan atau  
lengan

### TUJUAN PEMBERIAN VAKSIN

#### DPT HB HiB

Mencegah penularan  
penyakit:

- difteri yang menyebabkan  
penyumbatan jalan nafas
- batuk rejan (batuk 100 hari)

-tetanus

- hepatitis B yang

- menyebabkan kerusakan hati
- infeksi HiB menyebabkan  
meningitis (radang selaput  
otak)

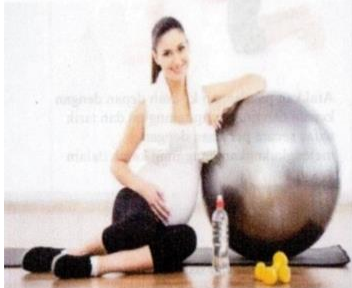
#### CAMPAK

Mencegah penularan penyakit  
Campak yang dapat  
mengakibatkan komplikasi  
radang paru, radang otak dan  
kebutaan





## SENAM HAMIL



DIII KEBIDANAN TK. 1

## PENGERTIAN SENAM HAMIL



Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik ataupun mental untuk menghadapi persalinan yang cepat, aman dan spontan. Senam hamil biasanya dimulai sejak usia dini, namun biasanya dilakukan saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan.

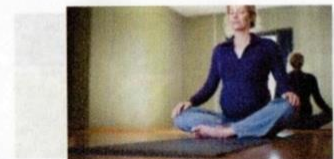


## TUJUAN SENAM HAMIL

- ❖ Mempertahankan kelenturan otot dinding perut
- ❖ Melonggarkan persendian-persendian
- ❖ Membentuk sikap tubuh yang prima
- ❖ Melakukan relaksasi yang sempurna
- ❖ Menguasai teknik pernapasan dalam persalinan

## GERAKAN SENAM HAMIL

1. Duduk bersila untuk melatih pernapasan dan gerakan ringan lainnya



Menggelengkan kepala ke kanan dan kekiri sebanyak tiga kali, gerakkan kepala tengok kanan dan kiri sebanyak tiga kali kemudian, menundukkan dan juga menengadahkan kepala keatas dan kebawah sebanak tiga kali serta menggerakkan bahu naik dan turun sebanyak tiga kali.

2. Gerakan senam jongkok untuk membantu posisi bayi agar makin turun menuju jalan lahir dengan punggung tegak.



3. Posisi tidur menghadap samping dengan gerakan kaki secara perlahan

Posisi ibu berbaring kekanan kemudian luruskan kaki kekanan dan tekukkan kaki bagian kiri sehingga posisinya adalah kaki kanan lurus dan kiri tertekuk.



4. Gerakan senam mengayuh sepeda dengan posisi telentang

Kepala disangah menggunakan bantal dan luruskan kedua belahan kaki, kemudian ditekuk keatas gerakan tersebut bisa diulang sebanyak empat kali.



5. Mengangkat pinggul guna menguatkan otot perut  
Mengangkat pinggul kemudian berbaring telentang dan tekuk kedua lutut kemudian tarik napas lewat hidung sambil kencangkan otot perut dan bokong secara perlahan.



6. Melakukan gerakan merangkak, seperti ini



Arahkan pandangan ke arah depan dengan kepala dan punggung terangkat dan tarik nafas secara perlahan dengan melengkukngkan punggung karah dalam

7. Agar terhindar dari kondisi sungang lakukan gerakan sujut sesering mungkin



# LAMPIRAN KUNJUNGAN









